5. छालाको स्याहार

- झाडापखालाको अवधिमा नितम्बको नाजुक छाला सजिलैसँग क्षतिग्रस्त हुने कुरा प्रति सचेत रहनुहोस्।
- बारम्बार न्याप्पी परिवर्तन गरेर नितम्ब सफा र सुख्खा राख्नुहोस्।
- आवश्यक हुँदा नितम्बमा रक्षात्मक ओइन्टमेन्ट लगाउनुहोस्।

डिस्चार्जसम्बन्धी सुझाव

अभिभावकले डिस्चार्जपछि निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

1. बच्चामा अझै पनि मध्यम वान्ता हुने र झाडापखाला लाग्ने हुन सक्छ। अवस्था बिग्रिदै गएमा मौखिक ग्रहणसम्बन्धी चिकित्सकको सुझाव पालना गर्नुहोस्।
2. तपाईं र तपाईंको बच्चाले विशेषगरी निम्न अवस्थामा पूर्ण रूपमा हातहरू धुनुपर्छ:
   - दूध तयार पार्नुअघि र खुवाउनुअघि।
   - न्याप्पी परिवर्तन र शौचालय प्रयोग गरेपछि।

3. खानेकुरालाई पूर्ण रूपमा धुनुपर्छ र राम्रोसँग पकाउनुपर्छ। काँचो खानेकुरा र पकाइएको खानेकुरालाई छुट्टाछुट्टै भण्डार गर्नुपर्छ र सही तरिकाले ढाक्नुपर्छ।

स्वीकृति

बिरामी सशक्तिकरण कार्यक्रम
न्यू टेरेटोरिज वेस्ट क्लस्टर

鳴謝 Acknowledgement

新界西醫院聯網
New Territories West Cluster
病人啟力基金
Patient Empowerment Programme

Should there be any inconsistency between the English and Urdu version, the English version shall prevail.

यदि यस उल्था गरिएको प्रतिलिपि र चाईनीज /अंग्रेजी प्रतिलिपिमा कुनै संदेह भएमा अथवा नमिलेको ठाँउ भेटाएमा कृपया चाईनीज/अंग्रेजी लाई प्रचलित ठान्नु होला। र तपाईले चाईनीज/अंग्रेजी पर्चाको माँग गरे हुन्छ।

लेखिएको मिति: 2020

Tuen Mun Hospital
Department of Paediatrics & Adolescent Medicine
ट्युन मुन अस्पताल
बालरोग तथा किशोर-किशोरी औषधि विभाग

बालबालिकामा एक्युट ग्यास्ट्रोइन्टेराइटिस

Acute Gastroenteritis In Children

Nepalese version 2020

ग्यास्ट्रोइन्टेराइटिस भनेको के हो?

ग्यास्ट्रोइन्टेराइटिस भनेको पेट र आन्द्राहरूमा अत्यधिक पोल्ने साधारण बाल्यावस्थामा हुने रोग हो।
ग्यास्ट्रोइन्टेराइटिसबाट बिरामी भएका शिशुहरूको लागि, अवस्था अझ बढी गम्भीर हुन सक्छ।

G.E. का कारणहरू

मुख्य सर्ने माध्यम भनेको हात, खेलौना, खानेकुराहरूमा भएका र वाहकहरूसँगको सम्पर्कबाट आएका जीवाणु, विषाणु र परजीवी रोगजनकहरूको अपच हो।
एकदमै साधारण जीवाणु रोगजनकहरू सालमोनेल्ला र शिघेल्ला हुन् र विषाणु रोगजनकहरू नोरोभाइरस (नरवाल्क जस्तो भाइरस) र रोटा भाइरस हुन्।

G.E. का संकेत र लक्षणहरू

बच्चामा वान्ता, झाडापखाला, पेट संकुचन, पेट फुल्लिने, ज्वरो वा कम रुचि देखिन सक्छ।

जीवाणु संक्रमणको अवस्थामा दिसामा रगत वा म्यूकस देखिन सक्छ। स-साना बालबालिका मागम्भीर डिहाइड्रेसन देखा पर्न सक्छ।

डिहाइड्रेसनका संकेत तथा लक्षणहरू

गम्भीर वान्ता र झाडापखाला हुँदा डिहाइड्रेसनका निम्न संकेत तथा लक्षणहरू देखिन सक्छ:

1. सुख्खा ओरल मुकोसा।
2. छाला टर्गोरमा कमी।
3. पिसाबको उत्पादनमा कमी।
4. श्वासको कमी।
5. आलस्य वा आवेग।

G.E. को व्यवस्थापन

1. डिहाइड्रेसनको उपचार गर्ने

- मध्यम डिहाइड्रेसन: सामान्य खानपान जारी राख्नुहोस्। तरल पदार्थहरू पिउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- मध्यम वा सामान्य डिहाइड्रेसन: मौखिक रिहाइड्रेसन सोल्युसनहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- गम्भीर डिहाइड्रेसन: इलेक्ट्रोलाइटको कमीलाई प्रतिस्थापन गर्नको लागि अस्पतालमा इन्ट्राभेनस तरल पदार्थहरू आवश्यक हुन्छ।

2. औषधि

- एन्टिमेटिक र झाडापखालारोधक औषधिहरूलाई निरुत्साहित गरिन्छ। यिनीहरूले जीवाणु प्रजननलाई प्रोत्साहन गर्ने दिसा आउन ढिलो बनाउन सक्छ र आन्द्रा अवरोध जस्ता गम्भीर पार्श्वप्रभावहरू पनि पार्न सक्छ।
- धेरैजसो ग्यास्ट्रोइन्टेराइटिसमा एन्टिबायोटिक्स आवश्यक हुँदैन। एन्टिबायोटिक्सले जटिलताहरू र दीर्घकालीन झाडापखालामा मद्दत गर्न सक्छ।

3. व्यक्तिगत स्वास्थ्य

- दूध तयार गर्नुअघि, खुवाउनुअघि र न्याप्पी परिवर्तन गरेपछि हातहरू धुनुहोस्।
- प्रयोग गरिएको न्याप्पीलाई निर्दिष्ट गरिएको बास्केटमा राख्नुहोस् र राम्रोसँग ढाक्नुहोस्।
- अस्पताल भनेको अवधिमा आदेश दिइएका पृथक उपायहरूको पूर्ण रूपमा पालना गर्नुहोस्।

4. भोजन

- कुनै पनि खानेकुराको प्रतिबन्ध छैन। सहज रूपमा कन्जी, नुडल र फलफूलहरू जस्ता अवशोष्य, पचनीय र पोषक खानेकुरा खानुहोस्।
- थोरै तथा बारम्बार भोजनलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- वान्ता र झाडापखाला भएको घातक अवस्थामा उच्च ग्लुकोज, उच्च फाइबर, तारिएका र चिल्ला खानेकुराहरू नखानुहोस्।
- सामान्यतया स्तनपान वा फर्मुला दूध जारी राख्नुहोस्।
- अस्थायी ल्याक्टोज असहिष्णुताको अवस्थामा विशेष फर्मुला दूध सिफारिस गर्न सकिन्छ।